



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.



Krebs ausschalten.
Haut checken!

Anleitung
zur Selbstuntersuchung
der Haut

Foto: © iStock / LightFieldStudios

FOLGE UNS AUF:



Anleitung zum Selbst-Check der Haut

Nicht zögern. Früh erkannter Hautkrebs ist heilbar! Auffällige Hautstellen sollten fachärztlich abgeklärt werden, nur das bringt Sicherheit.

DIE ABCDE-REGEL

Bei der Selbstuntersuchung dient die »ABCDE-Regel« als Orientierung. Als auffällig gelten Muttermale mit folgenden Merkmalen:

- A Asymmetrie**
- B unscharfe Begrenzungen/raue Oberfläche**
- C unregelmäßige Farbe (Color)**
- D Durchmesser (ab 2 mm) und Dynamik (wie schnell verändert sich das Muttermal?)**
- E Erhabenheit über das Hautniveau**

DER SELBST-CHECK

Kopf und Nacken

Am besten von oben nach unten: die Kopfhaut und den Nacken nicht vergessen. Dann das Gesicht, die Ohren, Augen, die Lippen und auch in den Mund schauen.

Oberkörper und Po

Dann die Vorderseite und beide Seiten des Körpers checken. Beim Blick auf Rücken und Po helfen Spiegel. Pofalte nicht vergessen!

Arme und Hände

Die Innen- und Außenseiten der Arme prüfen. Achseln nicht vergessen! Wie sieht die Haut der Hände und Finger aus? Auch: Zwischenräume und Nägel checken.

Genitalbereich

Keine leichte Aufgabe. Hier hilft ein Handspiegel beim Check der Haut der Genitalien.

Beine und Füße

Unten angekommen, sind die Beine und Füße an der Reihe. Auch hier alle Seiten checken und die Kniekehlen nicht vergessen. Auch die Zehen, Fußnägel, die Zehenzwischenräume sowie die Sohlen verlangen nach einem Blick.



HILFSMITTEL
ZUM SELBST-CHECK

WICHTIG ZU WISSEN

- den Selbst-Check 1 x im Monat durchführen
- Ein großer Spiegel erleichtert den Blick von Kopf bis Fuß
- Gerne eine vertraute Person einbeziehen
- Auf Veränderungen achten (rötliche Stellen, Wunden)
- Auffällig sind Veränderungen in Form, Farbe und Größe und auch Wunden, die nicht abheilen

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf, www.krebsgesellschaft-nrw.de

Hilf mit einer Spende:

Stadtsparkasse Düsseldorf, IBAN: DE63 3005 0110 0010 1514 88

Betreff: Wissen zum Leben